DOI: https://doi.org/10.22067/jls.v52i2.80298

بررسی مقام «صبر» در متون عرفانی ادب فارسی و راهکارهای عملی آن در روانشناسی مثبت‌گرا

وجیهه ربیع[1]
دکتر سید علی اصغر میرباقری‌فرد[2]
دکتر سید مرتضی هاشمی بابا حیدری[3]

نشریهٔ علمی جستارهای نوین ادبی، شمارهٔ ۲۰۵، تابستان ۱۳۹۸

چکیده

انسان معاصر با مشکلات روانی مختلفی روبه‌رو است. در سال‌های اخیر برخی از روانشناسان در شاخهٔ روانشناسی مثبت‌گرا برای حل این مشکلات به معنویت توجه و گرایش نشان داده‌اند. عرفان ایرانی- اسلامی که سنت معنوی شناخته‌شده‌ای است و بیشتر در قالب متون ادبی بروز و ظهور یافته است به معارف والایی اشاره دارد که می‌توان در پرتو آموزه‌های روانشناسی جدید برداشت‌ها و نتایج جدیدی از آن به دست آورد و بین این دو معرفت، تطبیق و مقایسه صورت داد. بررسی متون منثور ادبی که در آن تجربه‌های عرفانی نمود یافته است و ابعاد معنوی بشر را بازتاب می‌دهد، می‌تواند دستاوردهای عینی و تجربی در اختیار روان‌شناسان قرار دهد. یکی از موضوعاتی که می‌تواند در این دو حوزه، مقایسه و تطبیق شود، صبر است. بدین‌منظور در نوشتهٔ حاضر تعریف، اهمیت، انواع و درجات مقام عرفانی صبر در متون منثور عرفانی ادب فارسی استخراج شد، جایگاه صبر از منظر روانشناسی و نتایج و پیامدهای عملی آن در زندگی انسان امروز بررسی گردید و مفهوم صبر از دیدگاه این دو معرفت با یکدیگر تطبیق و مقایسه شد. نتایج نشان داد تعاریف صبر و مبانی عملی آن در متون عرفانی در مواردی با تعابیر مختلف صبر در روانشناسی مشابهت و نزدیکی می‌یابد.

کلیدواژه‌ها: صبر، عرفان اسلامی، روانشناسی مثبت‌گرا، مثنوی معنوی.

---

۱. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان vajiherabi@yahoo.com
۲. استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان (نویسنده مسئول) bagheri@ltr.ui.ac.ir
۳. دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان sm.hashemi@ltr.ui.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۲/۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۹

۱. پیشگفتار

در دهه‌های اخیر، شاخه‌ای از دانش روانشناسی به معنویت و مثبت‌گرایی توجه پیدا کرده تا با فاصله‌گرفتن از جهان‌بینی ماده‌گرایی و تجربیات حسی، قوانینی را که بر لایهٔ درونی انسان حاکم است، بشناسد و راه‌های بهتری در رسیدن به سلامت روان شناسایی کند (میرمهدی و دیگران، ۱۳۹۵: ۱۱۷–۱۲۳). تحقیقات جدید نشان داده است ارتباطی بسیار قوی میان معنویت و آرامش درونی یا همان بهداشت روانی وجود دارد (وست، ۱۳۹۳: ۲۳–٤٥). ازجمله مهم‌ترین مشکلات روحی انسان به‌ویژه در عصر کنونی، اضطراب، افسردگی، نبود آرامش روانی و اطمینان قلبی است. تکنیک‌هایی که در روانشناسی مثبت‌گرا برای درمان بیماری‌های روحی استفاده می‌شود، همه برای دستیابی فرد به چنین آرامشی است. در این راستا توجه به مفهوم «صبر» که یکی از بهترین روش‌ها برای رسیدن به آرامش درون است، موضوع بسیاری از تحقیقات روانشناسان در این حوزه قرار گرفته است. در این تحقیقات، روانشناسان در پی تبیین و کشف آثار مثبت و کاربردی صبر در زندگی انسان‌ها برآمده‌اند.

از سوی دیگر عرفان اسلامی ـ ایرانی سنت دیرینهٔ شناخته‌شده‌ای در حوزهٔ معنویت و بروز اندیشه‌های معنوی به شمار می‌آید. این اندیشه‌ها به بهترین شکل در متون ادبی بازتاب یافته است. در متون ادبی عرفانی آموزه‌ها و تعالیم معنوی عرفا بیان شده است که توانایی‌های معنوی انسان را آشکارتر می‌سازند و می‌توانند راهکارهایی برای دستیابی به فضاهای معنوی نشان دهند. کاربرد آموزه‌های معنوی در اندیشهٔ عرفا در موضوعات مختلف عرفانی نمود یافته است. بخشی از این موضوعات در عرفان با عنوان «مقامات» شناخته می‌شود. یکی از مهم‌ترین مقامات عرفانی، «صبر» است که در نظر عرفا از طریق آن همهٔ کمالات نفسانی و غیرنفسانی به دست می‌آید. این مقام ویژگی‌هایی دارد که با تحقق آن بسیاری از صفات پسندیدهٔ انسانی دیگر نیز در وجود فرد پدید می‌آید. به کمک صبر انسان در برابر سختی‌ها تاب می‌آورد و بر خود مسلط می‌شود و در این آرامش می‌تواند به سمت خوبی‌ها گام بردارد. صبر پذیرفتن بلا و بردباری و شکیبایی در برابر آن است (دهباشی و میرباقری‌فرد، ۱۳۸۸: ۲٤۰). بنابراین نخستین و شاید مهم‌ترین فایدهٔ صبر، تسلط بر وجود خویشتن است. به اعتقاد عرفا بسیاری از کمالات انسانی از صبر حاصل می‌شود و ازاین‌رو شاید بتوان صبر را مادر صفت‌های پسندیدهٔ انسانی تلقی کرد.

هدف اصلی این جستار، مطالعه و شناخت مبانی این مفهوم در متون ادبی عرفانی با رویکرد کاربردی و بررسی راهکارهای عملی تحقق آن در وجود انسان است. به این منظور تعریف صبر، مراتب، انواع و نتایج آن در متون ادبی عرفانی با رویکرد کاربردی بررسی شد. از سوی دیگر کارکرد صبر در روانشناسی مثبت‌گرای امروز و تأثیر آن در درمان بیماری‌های روحی و آسیب‌های روانی ناشی از کمبود روح معنویت در وجود افراد بررسی و تبیین شد. پس از آن مفهوم صبر در این دو حوزه تطبیق و مقایسه شد و تشابهات این مفهوم در آنها نشان داده شد. برای نمونه این تشابهات به‌طور تطبیقی در یکی از متون ادبی عرفانی، مثنوی مولوی، شناسایی و تحلیل گردید.

این‌گونه تحقیقات می‌کوشد با بیان کاربردهای آموزه‌های معنوی، به روانشناسی در رسیدن به اهداف آن که آرامش درونی و بهداشت روانی و بهزیستی آدمی است، کمک کند.

۲. پیشینهٔ پژوهش

پژوهش‌های زیر موضوع صبر را در متون عرفانی یا تحقیقات روانشناختی بررسی کرده‌اند؛ اما در زمینهٔ موضوع این نوشتار تاکنون تحقیق مستقلی صورت نگرفته است:

خوشحال دستجردی (۱۳۸٤): در این کتاب موضوع صبر در متون عرفانی با آموزه‌های قرآنی مقایسه شده است. در این کتاب دربارهٔ مباحث روانشناسی و تطبیق آن با حوزهٔ عرفان تحقیقی صورت نگرفته است.

ایزدی طامه و دیگران (۱۳۸۹) در تحقیق خود با عنوان «مقایسهٔ تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، مهم‌ترین پیامدهای صبر را استخراج کرده‌اند. این تحقیق به صورت مطالعهٔ موردی روی دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی بوده و با موضوع این مقاله که بررسی و تطبیق مفهوم صبر در حوزهٔ عرفان و روانشناسی است، متفاوت است.

افراسیاب‌پور (۱۳۹۰): در این کتاب ارتباط میان دو علم عرفان و روانشناسی و مباحث مشترک میان آنها که مهم‌ترین آن شناخت و تربیت نفس است، بررسی شده است. اما دربارهٔ مفهوم صبر که این مقاله سعی دارد آن را در موضوعات عرفانی و روانشناسی تبیین و تحلیل کند، مبحثی مطرح نشده است.

رزم‌زن (۱۳۹۰) در پایان‌نامهٔ خود با عنوان «بررسی رابطهٔ مؤلفه‌های صبر و تاب‌آوری با تعالی معنوی در دانشجویان دانشگاه شیراز» نشان داده که رابطهٔ مثبت معنادار میان تمام مؤلفه‌های صبر و تعالی معنوی و مؤلفه‌های تاب‌آوری و تعالی معنوی وجود دارد. این پایان‌نامه فقط با نگاه روانشناختی نوشته شده است و در آن دربارهٔ موضوعات عرفانی تحقیقی انجام نشده است.

یوسفی و مرحمتی (۱۳۹٤) در مقالهٔ خود با عنوان «بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روانشناختی» نشان دادند ابعاد صبر شامل شکیبایی، متعالی‌شدن، رضایت و استقامت با نمرهٔ کل بهزیستی رابطهٔ مثبت و معنی‌دار دارد. این مقاله با موضوع تحقیق حاضر که با هدف تطبیق مفهوم صبر در حوزه‌های ادبیات عرفانی و روانشناسی انجام شده است، ارتباط معنادار و همسویی پیدا نمی‌کند.

چنانکه ملاحظه می‌شود بیشتر نوشته‌های پژوهشی دربارهٔ صبر یا فقط به این موضوع در حوزهٔ عرفان توجه داشته‌اند و یا آن را از منظر دانش روانشناسی بررسی کرده‌اند. این پژوهش کوشیده است با رویکرد کاربردی به موضوع عرفانی صبر توجه داشته باشد و تعریف و ویژگی‌های آن را با آنچه در علم روانشناسی دربارهٔ اهمیت و کاربرد صبر در ایجاد سلامت روان مطرح شده، مقایسه و تطبیق کند. این پژوهش ازجملهٔ نخستین تحقیقات در زمینهٔ مطالعات بین دو حوزهٔ عرفان و روانشناسی، سعی داشته است اشتراکات کاربردی این مفهوم را در این دو حوزه نشان دهد تا در تحقیقات بعدی با شناخت کاربردی موضوعات معنوی در متون عرفانی بتوان از میان آن الگویی عملی در اختیار روان‌درمانگران قرار داد.

۳. صبر در عرفان اسلامی

۳. ۱. تعریف و انواع صبر

تعاریفی که بیشتر عرفا از صبر ارائه داده‌اند، برگرفته از مفهومی است که در قرآن و روایات آمده است. پیامبر(ص) در خبری ایمان را صبر و خوش‌خویی معرفی می‌کند (قشیری، ۱۳۸۵: ۲۸۵).

صبر به معنای شکیبایی و بردباری برای خداست و برخی آن را خودداری از شکایت نیز معنا کرده‌اند (نک: فراهیدی، ج۷، ۱٤۱۰ق: ۱۱۵).

صبر یکی از مهم‌ترین مقامات عرفانی است. مقامات، مراحل و مراتبی هستند که انسان در راه تزکیهٔ نفس خود باید آنها را طی کند. این مراتب کسبی هستند؛ به این معنا که با تلاش خود فرد حاصل می‌شوند. بنابراین مقام صبر تنها با سعی و تلاش درونی خود فرد به دست می‌آید و افراد صبور با تلاش فردی توانسته‌اند این توانایی درونی خود را آشکار سازند.

در متون عرفانی تعاریف متعددی از صبر آمده است که در یک نگاه کلی می‌توان مفاهیم مشترک آنها را به‌عنوان مهم‌ترین تعاریفی که عرفا از صبر ارائه داده‌اند، در موارد زیر خلاصه کرد:

۱- بازداشتن نفس از مکروهات و مناهی (قشیری، ج۵، ۱٤۲۵ق: ۲۷۷ و کاشانی، ۱۳۸۲: ۹۷).

۲- انتظار گشایش کار از خدا و بازداشتن نفس از ناله با وجود بلا (کلابادی، ۱۳۷۱: ۹٤؛ مستملی بخاری، ج۳، ۱۳٦۵: ۱۲۲۸ و ج۵: ۲۰٤٦).

۳- تحمل سختی برای خداوند و روی‌ترش‌ناکردن (قشیری، به نقل از جنید، ۱۳۸۵: ۲۷۹).

٤- فرق‌نکردن میان حال نعمت و محنت به آرام خاطر هر دو حال (قشیری، به نقل از جریری، ۱۳۸۵: ۲۸۱).

۵- پنهان‌داشتن محنت (میبدی، ج ۹، ۱۳۷۱: ۱۷۲).

بدین‌ترتیب شاید بهترین تعریفی که برای صبر ذکر شده و درواقع جمع نظرات همهٔ عرفا در آن آمده است، از این سخن دریافت شود: «حدّ صبر آن است که اعتراض بر تقدیر نکنی» (قشیری، به نقل از ابوعلی دقّاق، ۱۳۸۵: ۲۸٦). در نظر عرفا تسلیم‌بودن انسان در مقابل تقدیر الهی، نشان دهندهٔ ایمان او به خداوند است و چون عرفا محور و اساس همهٔ رفتارهای انسان را در شکل‌گیری رابطهٔ انسان با خداوند می‌دانند، صبر نیز در نظر آنها توجه خاص به خداوند در هنگام نزول سختی‌هاست. از دیدگاه آنان این ایمان و باور به حضور خداوند تا جایی پیش می‌رود که انسان در هر شرایطی زبان به اعتراض نمی‌گشاید و هر اتفاقی را از جانب خداوند با رضایت می‌پذیرد. اهمیت مقام صبر در نظر عرفا به‌حدی است که برخی «تصوف» را همان صبر دانسته‌اند: «التصوّف الصبر تحت الامر و النهی»؛ (محمد بن منور، ۱۳۳۲: ۳۸۳).

صبر تنها در هنگام سختی‌ها و دشواری‌ها به کار نمی‌آید، بلکه انسان در خوشی‌ها و شادی‌ها نیز باید با توجه به خداوند صبر پیشه کند. عرفا صبر را براساس شرایط و حالاتی که انسان در آن قرار می‌گیرد، به دو دستهٔ کلی تقسیم کرده‌اند:

۱- صبر بر مراد و آرزو: کارهایی که کاملاً مطابق خواسته و میل انسان است، ولی به‌دلیل شرّی که در آن هست، نباید آن را انجام داد؛ عرفا به این نوع صبر، صبر بر منهیّات (هجویری، ۱۳۳٦: ۱۰۳؛ قشیری، ۱۳۸۵: ۲۷۸ و عطار، ۱۳٤٦: ج۱، ۲۳۵) و صبر در برابر معصیت (میبدی، ۱۳۷۱: ج۱، ۱۷۲) نیز گفته‌اند. نتیجهٔ این نوع صبر، صحبت و هم‌نشینی خدا دانسته شده است: «چون مراد از بنده جدا گردد، در فوات مراد صحبت حق یابد و چون بر فوات مراد صبر نکند از حق رجوع آرد» (کلابادی، ۱۳۷۱: ج۳، ۱۲۲۷).

۲- صبر بر مکروهات: کارهایی که برای انسان خوشایند و مطابق میل و خواستهٔ او نیست، ولی به‌سبب خیری که در آن هست، باید آن را بپذیرد و در انجام آن صبر پیشه کند (دهباشی و میرباقری‌فرد، ۱۳۸۸: ۲٤۰)؛ این نوع صبر در زبان عرفا صبر در طاعت حق نیز گفته شده است (قشیری، ۱۳۸۵: ۲۷۸ و میبدی، ۱۳۷۱: ج۱، ۱۷۲)؛ همچنین صبر در مصیبات و بلایا (هجویری، ۱۳۳٦: ۱۰۳ و میبدی، ۱۳۷۱: ج۱، ۱۷۲) که همان سختی‌ها و تلخی‌های زندگی هستند نیز از زمرهٔ این نوع صبر به شمار می‌آید.

در نظر عرفا هرکدام از انواع صبر تنها برای خداست که ارزش می‌یابد؛ بنابراین بهترین نوع صبر، صبری دانسته شده است که برای خداوند باشد نه از ترس دوزخ: «صبر آن‌کس قوی است که نصیبهٔ خود از میان برگیرد، تا صبرش حق را بود، نه ایمنی تن خود را از دوزخ» (هجویری، ۱۳۳٦: ۱۰۳؛ عطار، ج ۱، ۱۳٤٦: ۳٦).

علاوه بر صبری که انسان در برابر خالق خویش و در ارتباط با خداوند حاصل می‌کند، «صبر در برابر مخلوق» نیز نوع دیگری از صبر بیان شده است. انجام این نوع صبر را به سه صورت دانسته‌اند: «با خلق به صبر به سه چیز است: به توان ایشان ازیشان راضی بودن، عذرهای ایشان بازجستن و داد ایشان از توان خود بدادن» (قشیری، ۱۳۸۵: ۷٤٦).

صبر چه در حالت فردی و چه در روابط اجتماعی، میزان و درجاتی دارد. عرفا مراتب صبر را به لحاظ مقدار تحمل و شکیبایی صبرکنندگان به سه مرتبه تقسیم کرده‌اند:

۱- متصبّران: کسانی که صبر پیشه می‌کنند، ولی گاهی تحمل خود را از دست می‌دهند؛

۲- صابران: کسانی که از صبر عاجز و ناتوان نمی‌شوند؛

۳- صبّاران: کسانی‌که اگر تمام بلاهای عالم بر سرشان فروآید، توان خود را از دست نمی‌دهند (دهباشی و میرباقری‌فرد، ۱۳۸۸: ۲٤۰).

بدین‌ترتیب صبر در نظر عرفا پذیرفتن حکم خداوند و قبول سختی‌هاست، بدون اعتراض و شکایت که فقط ازطریق توجه انسان به خداوند و در هنگام رابطهٔ خالصانهٔ او با خدا حاصل می‌شود. صبر در شرایط سخت و زمان خوشی‌ها و در حالات فردی و روابط اجتماعی ظهور و بروز می‌یابد. در تمام این شرایط و حالات انسان مراتب و درجات مختلف صبر را می‌تواند در خود محقق سازد.

۳. ۲. نتایج و آثار صبر

مقامات عرفانی که در مجاهده با نفس و تزکیهٔ آن حاصل می‌شوند، بهترین روش برای دستیابی به نیروهای معنوی هستند. ازین منظر انسانی که قصد انجام این مجاهدات را دارد با آگاهی از فواید و نتایج آن بهتر می‌تواند مسیر پیش رو را طی کند. عرفا در متون عرفانی نتایج و فواید بسیاری برای مقام صبر و فرد صابر بیان کرده‌اند که ازجمله مهم‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- دفع بلا

«محنت‌ها و بلاهای زمانه مرا زهر چشانید.... لکن بلا به صبر دفع کردم» (کلابادی، ۱۳۷۱: ج۳، ۱۲۳۳).

- افزایش قرب الهی و وصول به حق

«صبر را علّت زیادت قربت گردانید» (هجویری، ۱۳۸٦: ۲۵؛ نجم رازی، ۱۳۵۳: ۹۵).

- کسب بهترین جزاها

ازجمله: عزّت و سربلندی، درجات اعلی، برخورداری جاویدان، ثواب جزیل، خیر بسیار (عطار، ۱۳٤٦: ج۱، ۷۳؛ غزّالی، ۱۳۷۱: ج۱، ٤۳٤ و کاشانی، ۱۳۸۱: ۳۸٤)؛ قرارگرفتن در جمع مقرّبان الهی (میبدی، ج۳: ۷۲۹).

- توانگری و بی‌نیازی از غیر خدا

«صبرکردن خدای را توانگری بود» (قشیری، ۱۳۸۵: ۲۸۲)؛ «هرگاه نفس در مواقف حاجات به اعطای صبر مسامحت نماید، غنای حقیقی از ماسوی‌اللّه حاصل آید» (کاشانی، ۱۳۸۱: ۲٤۹).

- دستیابی به خواسته‌ها

«هر آن‌کس که روی از خلق بگرداند و روی دل در حضرت عزّت کند، حق -تعالی- آنچه ملتمس او بود بی‌واسطهٔ سؤال بدو رساند. این مقام میسّر نشود الّا به مصابرت شداید» (سهروردی، ١٣٧٤: ٧٥).

- ایمان

«باید که صبر معتصم و متمسک خود سازد تا ایمان وی بیفزاید» (میبدی، ج٩: ١٧٢).

- خیر و گشایش

«دانستند که صبر کلید فرج است» (میبدی، ج٣: ٧٢٩)؛

- کسب رضای الهی

«ثمرهٔ صبر رضای حق تعالی است» (سهروردی، ١٣٧٤: ٨٧).

هرکدام از این نتایج و آثار، توان و نیروی معنوی مناسبی برای به دست آوردن صبر به فرد می‌بخشد. در نظر عرفا صبر، تنها راه رسیدن به خواسته‌هاست. نتیجهٔ صبر، دفع بلاها و سختی‌ها و دستیابی به آرزوهاست؛ آن هم درحالی‌که ایمان به خدا و رضا و نزدیکی به او نیز حاصل شده است.

٤. صبر در روانشناسی مثبت‌گرا

صبر از منظر روانشناختی یک ویژگی روانی و ثبات درونی است که نقش ارزشمندی در پیشگیری و درمان سلامت روانی و ثبات زندگی انسان دارد و یکی از شاخصه‌های مهم برای نشان‌دادن سلامت روحی و روانی انسان عصر جدید است. «افراد خودشکوفا به مدد صبر برای رسیدن به اهداف والا و درگیرنشدن با خواسته‌های زودگذر در صورت لزوم در مسیر پیشرفت برای کمک به خود و دیگران، در مقابل آنچه نادرست و قابل اصلاح است می‌ایستند، جسارت نشان می‌دهند و در مباحثهٔ صریح، اما بدون تعصب و افراط، مقصود خود را برای حل مشکل بیان می‌کنند» (شکوفه‌فرد و خرمایی، ١٣٩١: ١٠٨). بنابراین صبر عامل ارتقای سطح رفتارها و روابط اجتماعی فرد به شمار می‌رود. همچنین صبر، خویشتن‌داری فرد در مقابل امور زندگی است؛ به‌گونه‌ای‌که در برابر تنگناها و گرفتاری‌های روزمره کمتر بی‌تاب می‌شود و با مهار نفس و ظهور واکنش‌های عقلانی با مسائل برخورد می‌کند. صبر نوعی مقاومت در برابر احساسات و عواطف و طغیان ناگهانی کنش‌های درونی و بیرونی است.

روانشناسی مثبت‌گرا (positive psychology) به‌عنوان شاخهٔ جدیدی از روانشناسی به مطالعهٔ علمی نیرومندی‌ها و بهزیستی ذهنی انسان نظر دارد (Seligman, 2000: 3). مؤلفهٔ اصلی و شناختی بهزیستی ذهنی، رضامندی زندگی است که ارزیابی کلی شخص از زندگی، جنبهٔ کلیدی بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی به شمار می‌آید (Huebner, 2004: 4). ظهور و اوج‌گیری روانشناسی مثبت‌نگر در سال‌های اخیر موجب شد تا علاقه و توجه به ابعاد مثبت کارکرد روانشناختی به صورت رویکردی نوین در پژوهش‌های بهزیستی روانشناختی افزایش پیدا کند. با گسترش روانشناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یک رویکرد کل‌نگر، نگرش دربارهٔ اختلالات از چارچوب پزشکی و الگوی تک‌عاملی تاحدودی خارج می‌شود و محققان برآنند که باید به دنبال گسترش توانمندی‌ها، فهم کامل گسترهٔ تجارب انسان مانند خودشکوفایی، ایجاد رضایت از زندگی و بهزیستی افراد بود.

در این شاخه از روانشناسی سه حیطه‌ای که به نظر می‌رسد مبنای کلی تحول بهینه را تشکیل می‌دهند عبارتند از: رشد شخصی، بهزیستی ذهنی و شخصیت مقاوم در برابر استرس (Campton, 1996: 410). از این میان، مفهوم بهزیستی می‌تواند ارتباط نزدیکی با مفهوم صبر داشته باشد. بهزیستی روانی، ارزیابی مثبت فرد از خود و زندگی، رشد مداوم، اعتقاد به زندگی هدفمند، داشتن روابط گرم با دیگران، اداره‌کردن زندگی خود و غلبه بر مسائل محیط و قبول و پذیرش آن است (ملتفت و خیر، ۱۳۹۱: ۱۸). الگوی بهزیستی روانشناختی یا بهداشت روانی مثبت از مهم‌ترین الگوهای این حوزه به‌شمار می‌رود که در آن بهزیستی در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (Ryff, 1995: 212).

حال این سؤال پیش می‌آید که چگونه می‌توان به بهزیستی روانشناختی دست یافت. برخی از دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که معنویت بخش مهمی از زندگی اجتماعی و روانشناختی فرد را تشکیل می‌دهد و افراد با گرایش دینی و با این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند بهزیستی و شادکامی خود را ارتقاء بخشند (میرمهدی و دیگران، ۱۳۹۵: ٢٤). مفهوم معنویت و تشابه و تمایز آن با دین و باورهای مذهبی در تحقیقات برخی روانشناسان بحث و بررسی شده است (اسپلیکا و دیگران، ۱۳۹۰: ۱۰–١٦). در مفهوم کلی، معنویت به معنای باور به حضور و رابطه با نیروی متعالی است که به همهٔ جنبه‌های زندگی هدف، معنا و شیوهٔ عملکرد می‌دهد

(میرمهدی و دیگران، ۱۳۹۵: ۲۵). روانشناسان مثبت‌نگر معتقدند علم و عمل کامل روانشناسی باید درک رنج کشیدن و شادمانی، تعامل آنها و مداخلات معتبری که هم رنج را کاهش دهد و هم شادمانی را افزایش دهد، دربرگیرد (قمری، ۱۳۸۹: ۸۰)؛ اعمال معنوی می‌تواند باعث هماهنگی نیت و رفتار شود و به روابط مثبت و معنادار بینجامد. یکی از مفاهیم معنوی که از شناخته‌شده‌ترین روش‌های سازگاری نیز به حساب می‌آید «صبر» است. صبر در روانشناسی تعاریف متعددی یافته است. از یک منظر صبر در روانشناسی مثبت‌گرا یکی از روش‌های خودنظم‌دهی است که موجب اعتدال روان آدمی می‌گردد. منظور از خودنظم‌دهی، قدرت استفاده از راهبردهایی است که در مقابل محرک‌های درونی (از قبیل افکار و حالاتی مثل غضب و خشم) یا محرک‌های محیطی (رویارویی با حوادث ناگوار، ناکامی‌ها یا خوشی‌های افراطی...) انسان را از عدول از تعادل بازمی‌دارد. انسان، کمال‌طلب است و پیمودن مسیر تکامل در طول زندگی با موانع بسیاری روبه‌روست و پیمودن این مسیر تا رسیدن به اهداف مختلف در زندگی، نیازمند صبوری است (غباری بناب و خدایاری‌فرد، ۱۳۷۹: ۵۲). انسان در کنار به‌کارگیری توانمندی‌های شناختی، اجتماعی و عاطفی خود و با کمک‌گرفتن از روش صبر می‌تواند ظرفیت‌های ناشناخته‌اش را کشف کند و بر توانمندی‌هایش بیفزاید؛ بنابراین انسان صبور با کنترل رفتار خویش، تصویر ذهنی مثبت‌تری از خود به نمایش می‌گذارد و احساس خودباوری و ارزشمندی بیشتری نیز کسب می‌کند (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۹: ۲۱۰). صبر به ما تحمل و همدلی بیشتری می‌دهد و موجب بهبود روابط فرد با دیگران می‌شود و ما را با امید پیوند می‌دهد و برتری ایجاد می‌کند و به ما کمک می‌کند تصمیمات بهتری گرفته شود (ریان، ۱۳۸۸: ۳۵). همچنین صبر، نقش مؤثری در تأمین بهداشت روان دارد و احساس رضایت و پذیرش را در افراد افزایش می‌دهد و از آسیب‌های روانی پیشگیری می‌نماید (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۹: ۱۲۰).

پژوهش‌های محققان بیانگر آن است که در سال‌های اخیر به‌ویژه در ایران توجه به مفاهیم معنوی و عرفانی افزایش یافته است. در عرفان اسلامی، مقام صبر معنای عمیقی دارد و بیان یک تعریف واحد برای آن امکان‌پذیر نیست. به‌همین‌سبب عرفا هم به‌جای بیان تعریف واحد از صبر به بیان مصداق‌های آن پرداخته‌اند. با این حال در یک تعریف کوتاه می‌توان گفت: «صبر، استقامت و پایداری در برابر تمام عواملی معرفی می‌شود که انسان را از رسیدن به مراتب کمال فطری بشر بازمی‌دارد»

(خوشحال دستگردی، ۱۳۸۳: ٦۳). کاربرد مفاهیم معنوی ازجمله صبر و پیوند آن با روانشناسی مثبت‌گرا در حوزهٔ بهزیستی و سلامت روان موضوع تحقیقات پژوهشگران قرار گرفته است. با بررسی این پژوهش‌ها می‌توان به مبانی، آثار و نتایج صبر از دیدگاه روانشناسی در زندگی امروز دست یافت.

٤. ۱. مبانی عملی صبر در روانشناسی مثبت‌گرا

٤. ۱. ۱. مقابله با فشار روانی

منظور از فشار روانی «شرایطی است که درنتیجهٔ تعامل میان فرد و محیط به وجود می‌آید و موجب ایجاد ناهماهنگی، چه واقعی و چه غیرواقعی، بین توانایی‌های زیستی، روانی و اجتماعی فرد با پیامدهای یک موقعیت می‌گردد» (سارافینو، ۱۳۸٤: ۱۳۹). درصورتی‌که بین فشار موقعیتی و منابع درونی فرد تعادل وجود داشته باشد، فشار روانی پدید نمی‌آید. درنتیجه اگر فردی شکیبایی پیشه کند، دچار فشار روانی نمی‌شود.

نکتهٔ دیگر دربارهٔ فشار روانی، مفهوم «سخت‌رویی» است. سخت‌رویی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی است که از بروز واکنش‌های افراد به شرایط یا رویدادهای بالقوهٔ فشارزا جلوگیری می‌کند (Kobasa, 1982: 400). ترکیب و تلفیق سه مفهوم «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه‌جویی» زمینه‌ساز مفهوم «سخت‌رویی» است (Maddi, 1999: 69). سخت‌رویی از آنجا با مفاهیم معنوی و از جمله صبر پیوند می‌خورد که فرد با افزایش گرایش معنوی، به نوعی خودکنترلی دست می‌یابد که مانع اثربخشی شرایط بیرونی می‌شود و درنتیجه، کمتر در تأثیر شرایط نامناسب قرار می‌گیرد (تبرایی و دیگران، ۱۳۸۷: ٤۲).

در تفکرات معنوی اسلامی مشکلات و حوادث زندگی درواقع، آزمایش‌هایی هستند که خداوند برای امتحان بندگانش سر راه آنها قرار داده است و آنها باید در این شرایط، به جای هراس و وحشت، در پی یافتن راه‌حل مناسب باشند تا از این امتحان سربلند بیرون بیایند. درعین‌حال، خداوند به آنها وعدهٔ یاری و کمک نیز داده است (ایزدی طامه، ۱۳۸۹: ۱۸٤). با اتّکا به خداوند و صبر، موقعیت‌های غیرقابل کنترل در اختیار فرد قرار می‌گیرد و سخت‌رویی افزایش می‌یابد (Fountoulakis, 2008, 495). همچنین روش آموزش صبر به‌سبب برخورداری از پشتوانهٔ نظری قوی و نزدیکی با فضای فکری و فرهنگی مردم ایران، موجب ایجاد تغییراتی در سخت‌رویی، تعهد،

کنترل و مبارزه‌جویی آزمودنی‌ها شده است. در آموزش صبر، سعی می‌شود افراد خطرها و بحران‌ها را بیش از حد خطرناک یا وخیم ارزیابی نکنند. این کار با تفهیم این مطلب صورت می‌گیرد که گاهی بحران‌ها از سوی پروردگار و برای امتحان انسان و نیز روشن‌شدن نتیجه برای انسان است و حتی به رشد و تعالی انسان منجر می‌شود. بدین‌روی، سعی می‌شود به جای تمرکز بر مشکل، به شیوهٔ مقابله با مشکل تأکید شود تا فرد از بیشترین منابع مقابلهٔ خود استفاده کند (غضنفری و دیگران، ۱۳۹۵: ۱۰۰).

٤. ١. ٢. موفقیت در زندگی

یکی از دلایل مهم موفقیت در کار، تحصیل و برقراری روابط اجتماعی خوب و مطلوب با دیگران بهره‌مندی از نیرویی است که به آن «خودمهارگری» گویند. «خودمهارگری، توانایی سازگاری و تغییردادن خود، متناسب با محیط است؛ توانایی تغییر پاسخ‌های درونی فرد و قطع تمایلات رفتاری ناشایست و اجتناب از عمل به آنهاست (Tangney, 2004: 280). خودمهارگری همچنین توانایی برای تشخیص و تنظیم امیال و عواطف است که مشخصهٔ آن اعمال اراده، خودانضباطی و توانایی به تعویق انداختن لذت یا پاداش است (Baumeister, 2007: 353). خودمهارگری با مفهوم تکانشوری نیز رابطه دارد و نشان‌دهندهٔ میزان توانایی فرد در اندیشیدن به پیامدهای رفتار خویش است؛ ازاین‌رو برخی روانشناسان معتقدند بسیاری از مشکلات افراد ناشی از مشکلات تکانه‌ای، نظیر نسنجیده رفتارکردن یا شتاب‌زدگی است (Logue, 1988: 660). مفهوم خودمهارگری با صبر پیوند نزدیکی می‌یابد. صبر به انسان فرصت کافی می‌دهد تا دربارهٔ عواقب و پیامدهای رفتارهای خود تأمل داشته باشد. با درنظرگرفتن نتایج و پیامدهای مثبت صبر می‌توان در انجام خواسته‌ها و امیال درونی تعویق ایجاد کرد، از انجام رفتارهای نسنجیده پرهیز کرد و به تعادل دست یافت.

٤. ١. ٣. تسلط بر رفتار و حفظ تعادل روحی

افرادی که در مقابل حوادث ناگوار نتوانند صبر کنند و ضعف روحی نشان دهند، روانشان دچار اضطراب و اغتشاش می‌شود و به دنبال آن تأثیرات روان‌تنی اضطراب را در جسم خود (سرگیجه‌های مزمن، دل‌دردها و ...) تجربه می‌کنند. صبر موجب می‌شود انسان از لحاظ روحانی شکوفا شود و به درجات بالاتری از لحاظ معنوی از قبیل تسلیم، تفویض و رضا صعود کند؛ ولی افرادی که در

صبرکردن دچار ضعف هستند و به محض وقوع حادثه‌ای ناگوار دچار فزع و شکایت از روزگار می‌گردند، بر اثر اشتغال ذهنی به مشکل موجود، فرصت ارتقا به مقامات بالای معنوی و روحانی را پیدا نمی‌کنند (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۱۵).

٤. ١. ٤. تقابل با اضطراب و افسردگی

ازآنجاکه معمول‌ترین پاسخ افراد به فشارهای روانی، اضطراب و افسردگی است (اتکینسون و دیگران، ۱۳۸۵: ۱۷۹) با بهره‌گیری از صبر افراد در مواجهه با استرس‌ها و بحران‌های زندگی مقاوم می‌شوند. صبر به افراد می‌آموزد تا از تمام توان و امکانات مادی و معنوی برای رسیدن به هدف یا برطرف‌کردن موانع استفاده کنند. این وضعیت باعث گسترش خودشکوفایی فرد می‌شود و چون تمایل انسان در شکوفایی مسدود نمی‌شود، اضطراب نیز کاهش می‌یابد. علاوه بر این، بنابر نظریهٔ شناختی – اجتماعی اضطراب، علت اصلی اضطراب، ناکارآمدی ادراک‌شده است (پروین و جان، ۱۳۸۱: ٤۰۰). از طریق صبر، فرد درمی‌یابد که صرف‌نظر از پیامد و شکست‌ها، موفقیت‌هایی نیز به دست آورده است؛ درنتیجه ادراک ناکارآمدی کاهش پیدا می‌کند و اضطراب کمتری تجربه می‌شود (حسین‌ثابت، ۱۳۹۱: ۱۰۹). براساس برخی از نظریه‌های شناختی، صبوری همچنین در نقطهٔ مقابل افسردگی قرار می‌گیرد. دیدگاه شناختی بِک (Beck) سبب‌شناسی افسردگی را عوامل شناختی سه‌گانه معرفی می‌کند که عبارتند از: دید منفی نسبت به خود، دنیا و آینده (پروین و جان، ۱۳۸۱: ٤٤۲). صبر مانع از ارزیابی منفی و شتابزده می‌شود و کمک می‌کند ارزیابی‌های درست و مثبت از رویدادهای زندگی صورت گیرد (حسین‌ثابت، ۱۳۹۱: ۱۱۰).

٤. ١. ٥. مقاوم‌سازی و پایداری در کارها

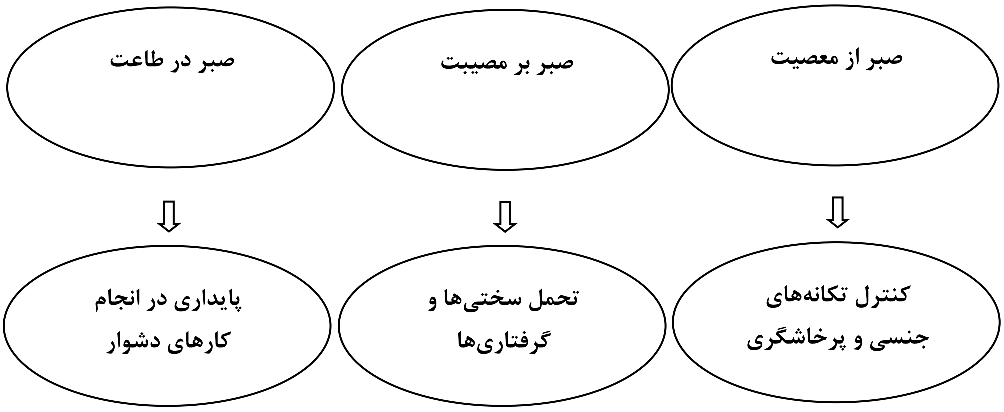
انسان به یاری صبر امیدواری بیشتری برای رسیدن به اهدافش پیدا می‌کند. صبر تحمل سختی‌ها را آسان می‌کند و سبب تمرکز بیشتر برای رسیدن به اهداف مشخص‌شده می‌شود. «درواقع مصون‌سازی در مقابل استرس که اکنون به‌عنوان یکی از روش‌های مقاوم‌سازی افراد در برابر فشارهای روانی مطرح می‌شود، بر همین مبنا استوار است که والدین از کودکی با اجازه‌دادن به کودک که فشارها را در حد ضعیف رفته‌رفته تجربه کند، موجب خودسازی او می‌شوند و به‌تدریج تحمل کودک از سختی‌ها افزایش می‌یابد و وقتی بزرگ شد، سختی‌ها او را از پای درنمی‌آورد. خود افراد نیز اگر

خواستند از روش مقاوم‌سازی استفاده کنند و رفته‌رفته خود را در مقابل مشکلات مقاوم نمایند، یکی از بهترین روش‌ها برای این امر، صبر و بردباری است» (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۱٤).

علاوه بر مواردی که ذکر شد، صبر ثمرات معنوی نیز به دنبال دارد که امروزه روانشناسی مثبت‌گرا چندان به تأثیر آن در سلامت روان اشاره نکرده است. شاید در آینده با شناخت بیشتر اهمیت و جایگاه صبر، این ثمرات نیز شکوفاتر گردد. ازجمله ثمرات معنوی صبر به این موارد اشاره می‌شود: پیشگیری از گناه (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۱۵)؛ مقاوم‌سازی و پایداری در کارها (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۱٤)؛ امیدوارشدن به یاری پروردگار (آل عمران: ۱۲۵) و پیدایش خصائل نیک و نهان.

۵. تطبیق و مقایسهٔ مفهوم صبر در روانشناسی و عرفان

واژهٔ صبر در عرفان اسلامی مفهوم بسیار گسترده‌ای دارد؛ ازاین‌رو یافتن واژهٔ برابر این مفهوم در علم روانشناسی که بیشتر با واژگان انگلیسی سروکار دارد، دشوار می‌نماید. می‌توان گفت هر یک از مفاهیم صبر در عرفان اسلامی، به اصطلاحی خاص در علم روانشناسی تبدیل شده است؛ برای مثال آنچه در عرفان اسلامی «صبر از معصیت» گفته می‌شود، در روانشناسی امروز با اصطلاحاتی همچون «خویشتن‌داری، مهار تکانه‌های جنسی، مهار پرخاشگری، مهار تکانه‌های خوردن، مهار شهوت سخن‌گفتن و مهار گرایش‌های قدرت و ثروت» برابری دارد. «صبر بر مصیبت» نیز با مفهوم «تحمل» (tolerance) در روانشناسی بسیار نزدیک است. «صبر در طاعت» نیز پایداری در انجام کارهای دشوار است.



گاه پیش می‌آید که دو مفهوم صبر در عرفان اسلامی بـا یـک مفهـوم صـبر در روانشناسـی نزدیـک می‌شود؛ برای نمونه آنچه در عرفان اسلامی «صبر از معصیت» و «صـبر بـر طاعـت» گفتـه می‌شـود بـه مفهوم «خودگردانی» (self regulation) در روانشناسی نزدیک است. خودگردانی زمـانی رخ می‌دهـد که افراد به مـنظور کسـب نـتیجه یا اجتناب از پیامدی، کنش‌ها، گفتارها و نگرش‌هـایی را انجـام دهنـد یا ترک کنند. در این تـعریف، انـجام کار می‌تواند برابر «صبر در طاعت» و تـرک آن «خویشـتن‌داری در ترک گناه» باشد. از سوی دیگر مـفهوم خـودگردانی در روان‌شناسی ریشـه در «اصـل لـذت» دارد. بـه اعتقاد روانشناسان، فرد زمانی عملی را انـجام مـی‌دهد یا کاری را تـرک می‌کند کـه ایـن تلـاش، لـذتی برای او بیاورد یا رنجی از او دور سازد. ولی مفهوم معنوی صبر نمی‌توانـد پیـرو اصـــل لـذت بـــاشد؛ زیرا در مفهوم صبر، ترک گناه و دوری از لذت‌گرایی نهفته است؛ مگر اینکه ترک گناه به خـــاطر لـذت قـرب بـه خدا یا نعمت‌های بهشتی در نظر گرفته شود. در این صـورت، می‌تـوان مفهـوم صـبر را نیـز تابع اصل لذت دانست؛ اما اصـل لذت مـعنای فراتر از مقصـود روانشناسـان خواهـد داشـت (نـوری، ۱۳۸۷: ۱٤٥).

برخی دیگر از پژوهشگران، خـودگردانی را بـا خودمهـارگری متـرادف دانسـته‌اند و آن را توانـایی تحت‌الشعاع قراردادن گرایش‌های طـبیعی و غـیرارادی، خواسته‌ها یا رفتارها برای رسـیدن بـه اهـداف بلندمدت، حتی با وجود از دست دادن جـذابیت‌هـای اهـداف کوتاه‌مدت و همچنـین بـرای پیـروی از معیارها و قـوانین اجتمـاعی دانسـته‌اند (Baumeister, 2007: 65). بـه نظـر مـی‌رسـد خـــودگردانی نـمی‌تواند معادل روانشناسی صبر باشد؛ زیرا صبر به مهار خود در زمینهٔ بی‌تابی اشاره دارد؛ درحـالی‌کـه خـودگردانی یک مـفهوم کلی و شامل خویشـتن‌داری و مهـار نفـس در زمینـه‌هـای گونـاگون اسـت. چه‌بسا بـهتر است گفته شود مفهوم خودگردانی و خودمهارگری بـا مـفهوم تـقوا رابطـهٔ نزدیـک‌تـری دارد تا مفهوم صبر (امیری و دیگران، ۱۳۹۲: ٢٦).

صبر همچنین با مفهوم «مقابله» در روانشناسی اشتراکاتی دارد. «مقابله عبارت اسـت از تغییـر مـداوم تلاش‌های شناختی و رفتاری برای مدیریت خواسته‌ها و فشارهای بیرونی و یا درونـی که طـاقت‌فرسـا یا فراتر از تـوان شـخص ارزیابـــی مـــی‌شـوند (Lazarus & Folkman, 1984: 141). صـبر ماننـد مقابله مـستلزم نـوعی مقاومت در برابر فشار روانی است. با وجـود چنـین شـباهتی کـه بـــین ایـن دو مـفهوم هست، ولی مقابله با مفهوم صبر در متـون عرفـانی متفـاوت اسـت؛ زیـرا مقابلـه تلاشـی بـرای

حذف، کاهش یا مهار فشار روانی است؛ ولی صبر یعنی تلاش برای مهار بی‌تابی در برابر دشواری. به عبارت دقیق‌تر، صبر همان حالت حفظ طمأنینه در برابر دشواری است؛ ولی مقابله شیوه‌هایی است که برای غلبه بر تنیدگی به کار گرفته می‌شود (امیری و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۵).

«سرسختی» از مفاهیم دیگری است که به مفهوم صبر نزدیک است. سرسختی، باور فرد دربارهٔ جایگاهش در جهان است که بیانگر تعهد، کنترل و آمادگی فرد برای واکنش به چالش است. «تعهد» گرایش فرد است به عجین‌شدن با آنچه در زندگی با آن مواجه می‌شود به جای اینکه در برابر آن احساس بیگانگی کند. «کنترل» این است که فرد به گونه‌ای رفتار کند که انگار فرد مؤثری در مواجهه با پیشامدهای گوناگون زندگی است و ناتوان نیست. «چالش» یعنی اینکه فرد باور کند تغییر و نه ثبات، در زندگی طبیعی است و تغییرات، محرک‌های جالبی برای رشد هستند نه تهدیدی برای امنیت (Stellman, 1998: 1980).

با توجه به مطالب مذکور به نظر می‌رسد مفهوم سرسختی معادل مناسبی برای صبر نیست؛ زیرا سرسختی ساختار ذهنی و شخصیتی فرد را نشان می‌دهد؛ ولی صبر بیانگر واکنش فرد در برابر دشواری‌هاست که فرد سعی می‌کند حالت آرامش و طمأنینهٔ خود را حفظ کند (امیری و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۵و۲٦).

درنهایت برخی از روانشناسان، صبر را مفهوم جداگانه و متمایزی از واژه‌های نزدیک به آن در نظر گرفته‌اند و آن را برابر با «patience» دانسته‌اند.

مهرابیان، صبر را گرایش به متین‌بودن، پایداربودن، خویشتن‌داربودن و توانایی مواجهه با دشواری‌ها، تعریف کرده است. با این تعریف، صبر از مفاهیمی مثل به تأخیرانداختن پاداش، تکانش و مسامحه‌کاری، متمایز می‌شود (Piedmont, 2007, v. 18: 181). چنیتکر و ایمانز نیز از محققان دیگری هستند که صبر را به لحاظ روانشناختی بررسی کرده‌اند. آنها مفهوم صبر را متمایز از دو مفهوم «تأخیر ارضا» یا «خودگردانی» می‌دانند. طبق نظر آنها نمی‌توان این دو را معادل دقیقی برای صبر به شمار آورد؛ زیرا اولاً صبر فقط توانایی به تأخیر انداختن ارضا نیست. توانایی صرف نظر کردن از پاداش حاضر برای مشوق (محرک) آینده، در نگاه اول به نظر می‌رسد که با صبر هم معناست. تأخیر ارضا نوعاً مستلزم یک انتخاب آشکار است بین اینکه پاداش کوچک فعلی را انتخاب کند یا در مقابل، پاداش بزرگ‌تر آینده را انتخاب کند؛ درحالی که توجه به الگوهای صبر

نشان می‌دهد که این الگوها همیشه درگیر یک انتخاب برای انتظار نیستند و ممکن است به لحاظ رفتاری تمایز آشکاری بین بی‌صبری و واکنش‌های صبورانه نباشد. بهتر است گفته شود صبر بیشتر بر واکنش‌های درونی فرد متمرکز است تا بیرونی؛ ثانیاً صبر فقط خودگردانی نیست؛ افراد عادی و روانشناسان بیشتر صبر را به صورت مفهومی که مستلزم خودگردانی یا خودکنترلی است، تصور می‌کنند (امیری و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۷). پیترسن و سیلگمن خودگردانی را یکی از سه خاصیت تشکیل‌دهندهٔ صبر (پایداری، سعهٔ صدر و خودگردانی) می‌دانند. به‌هرحال، به نظر می‌رسد صبر کاملاً متمایز از خودگردانی است؛ زیرا اساساً مستلزم یک واکنش هیجانی درونی است. بنابراین، مناسب‌تر این است که دربارهٔ صبر، هیجان معنوی بررسی شود. به احتمال زیاد، افراد صبور به طور سازگارانه برنامه‌های (شیوه‌های) معنوی، از قبیل آمادگی به لحاظ توجه و محاسبه را انجام می‌دهند تا به طور حرفه‌ای هیجان‌های منفی از قبیل رنجش و خشم را در مواقع انتظار کاهش دهند (Piedmont, 2007, v. 18: 182,183).

با توجه به این تعاریف متعدد می‌توان گفت صبر یک مفهوم چندبعدی و نوعی خودنظم‌دهی است که موجب اعتدال روان آدمی می‌شود. همان‌طورکه بیان شد این تعابیر مختلف در روانشناسی در مواردی با انواع صبر در متون عرفانی مشابهت و نزدیکی می‌یابد؛ برای مثال دو نمونه از ابیات دربردارندهٔ مفهوم صبر در مثنوی مولانا که با مباحث مطرح حوزهٔ صبر در روانشناسی مثبت‌گرا یعنی «به‌باشی و تاب‌آوری» تطابق و هماهنگی دارد، بیان می‌شود.

- صبر و به‌باشی

مولانا بیان می‌کند که تنها از طریق خیالات خوش و امیدوارکننده، انسان در زندان جهان دوام می‌آورد. یکی از این خیالات نجات‌دهنده، صبر است که آن نیز به‌واسطهٔ ایمان در ضمیر پدید آمده است:

صبر شیرین از خیال خوش شده است کآن خیالات فرج پیش آمده است

آن فرج زاید ز ایمان در ضمیر ضعف ایمان، ناامیدی و زحیر

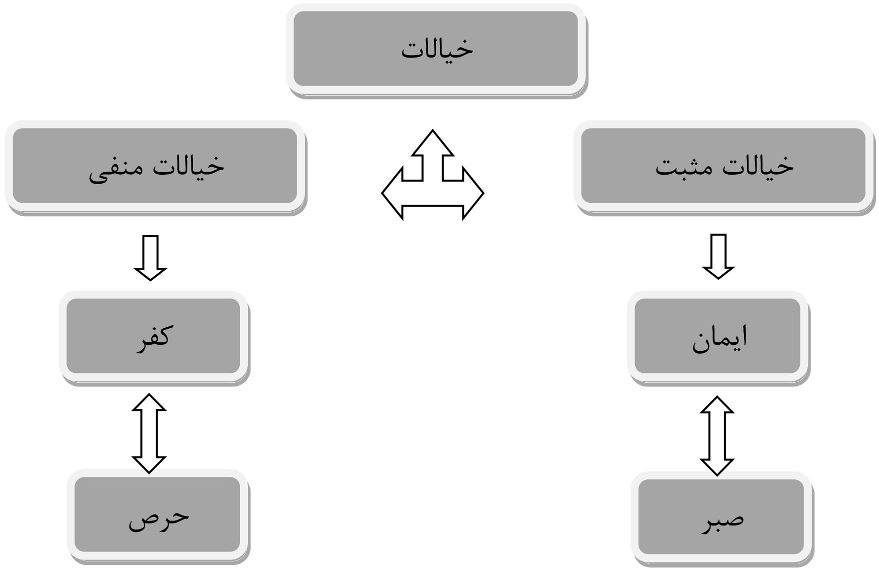
صبر از ایمان بیابد سر کله حیث لا صبر فلا ایمان له

گفت پیغمبر خداش ایمان نداد هرکه را صبری نباشد در نهاد

(مثنوی، دفتر سوم، ٦٠١ – ٦٠٤)

صبر که ذاتاً تلخ است بر اثر خیال خوب و خوش، شیرین و لذت بخش می‌شود؛ زیرا در آن حال، خیال رهایی از بند غم و گرفتاری پدید آمده است. پیداشدن خیالات رهایی از غم و گرفتاری از ایمان سرچشمه می‌گیرد، ولی سست‌ایمانی سبب نومیدی و بی‌تابی می‌شود (زمانی، ۱۳۹٤: ۱۸۳).

در نظر مولانا خیالات مثبت به صبرآفرینی و خیالات منفی به حرص‌آوری می‌انجامد. بنابراین سه مقولهٔ «خیال مثبت، ایمان و صبر» در یک‌سو و «خیال منفی، کفر و حرص» در سوی دیگر قرار می‌گیرد:



امروزه در روانشناسی مثبت‌گرا به این نوع مثبت‌اندیشی ناشی از خیالات مثبت و تلاش برای داشتن زندگی خوب «به‌باشی» می‌گویند. طبق تحقیق اشنیتکر در سال ۲۰۱۲ صبر بر به‌باشی روانشناختی افراد تأثیر مثبت می‌گذارد و بر کیفیت زندگی می‌افزاید. محققان فراوانی این مسئله را که رفتارها و نگرش‌های دینی در کاهش عواطف منفی (اضطراب، افسردگی و ...) و افزایش عواطف مثبت (شادکامی) مؤثر است، بررسی کرده‌اند (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷: ۸٤). بنابراین به اعتقاد روانشناسان مثبت‌گرا وجود صبر در جایگاه فضیلتی انسانی بر به‌باشی فردی و اجتماعی افراد مؤثر است. «فرد صبور بین خود و دنیای بیرون رابطهٔ ملایم‌تری برقرار می‌کند. چنین فردی در برابر ناملایمات دنیای بیرون مقاومت بیشتری نشان می‌دهد» (سرتیپی و دیگران، ۱۳۹۵: ٤۸).

– صبر و تاب‌آوری

در مثنوی از خواهش‌ها و تمایلات نفسانی تن با عنوان «یار بد» یـاد مـی‌شـود کـه انسـان را از صـراط مستقیم منحرف می‌سازد؛ اما مولانا وجود این یار بد را بی‌فایـده نمی‌دانـد؛ زیـرا صـبر بنـده را افـزایش می‌دهد و سینهٔ او را برای درک حقایق می‌گشاید:

گرچـــه انـــدر پـــرورش تـــن مـــادر اســـت　　لیـــک از صـــد دشـــمنت دشـــمن‌تر اســـت
یـــــار بـــــد نیکوســـــت بهـــــر صـــــبر را　　کـــــه گشـــــاید صـــــبرکردن صـــــدر را

(مثنوی، دفتر ششم، ۱٤۳۳ و ۱٤۳٦)

در ادامه اثرات مثبت صبر که در کارها سبب گشـادگی می‌شـود و محبـت و دلبسـتگی بـه حـق را پدید می‌آورد و در مقابل مضرات بی‌صبری کـه سـبب غم‌وغصـهٔ فـراوان و بی‌خیـری می‌شـود، ذکـر می‌شوند. به نظر مولانا جز به پیش حضرت حق نباید با دیگری قرین شد؛ زیرا از ایـن محبـت ثمـرات و برکات زیادی پدید می‌آید:

هـــــر کـــــه را دیـــــدی برهنـــــه بی‌نـــــوا　　هســـــت بـــــر بی‌صـــــبری او آن گـــــوا...
چـــون ز بی‌صـــبری قـــرین غیـــر شـــد　　در فـــراقش پـــر غـــم و بی‌خیـــر شـــد
خـــوی بـــا او کـــن کـــه خـــو را آفریـــد　　خـــــوی‌هـــــای انبیـــــا را پروریـــــد

(مثنوی، دفتر ششم، ۱٤٤۱، ۱٤٤٦ و ۱٤٤۹)

این بیانات در مثنـوی بـا موضـوع «تـاب‌آوری» در روانشناسـی امـروز هم‌پیونـدی بسـیاری دارد. «تاب‌آوری نوعی فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با موقعیت تهدیدکننده است. تـاب‌آوری توان‌مندی فرد در برقراری تعادل زیستی‌روانی در وضعیت خطرناک اسـت» (خـدارحیمی، ۱۳۷٤: ٤۸). «همچنین توانایی سازگاری بـا درد و کیفیـت زنـدگی را افـزایش می‌دهـد» (حـق‌رنجبر، ۱۳۹۰: ۱۸۰). برخی محققان یکی از زمینه‌های احتمالی رشد تـاب‌آوری افـراد را اعتقـادت مـذهبی دانسـته‌اند (نـک: خدایاری‌فرد و دیگران، ۱۳۷۹: ۲۷۰). برخـی دیگـر نیـز ذکـر کرده‌انـد کـه «گـرایش مـذهبی موجـب مقاومت انسان در برابر مشکلات و استمرار در مقابله با آنهـا می‌شـود؛ درنتیجـه فـرد کمتـر در شـرایط نامناسب بیرونی قرار می‌گیرد» (تبرایی و دیگران، ۱۳۸۷: ٤٥).

نتیجه‌گیری

در سال‌های اخیر، شاخه‌ای از دانش روانشناسی به معنویت و مثبت‌گرایی توجه پیدا کرده تا با فاصله‌گرفتن از جهان‌بینی ماده‌گرایی، قوانینی را که بر لایهٔ درونی انسان حاکم است، بشناسد و راه‌های بهتری در حل مشکلات بشری شناسایی کند. معنویت می‌تواند در تأمین آرامش انسان و حل مشکلات روانی او کمک بسزایی داشته باشد.

متون عرفانی با دربرداشتن آموزه‌های معنوی می‌تواند برای دستیابی انسان به آرامش و رهایی از اضطراب و افسردگی راهکارهایی ارائه کند. مقامات و منازل سیر و سلوک عرفانی هریک به نوعی به درمان نیازهای روحی انسان یاری می‌رساند.

در متون عرفانی یکی از مهم‌ترین مقامات «صبر» دانسته شده است. براساس آنچه در متون ادبی عرفانی دربارهٔ صبر آمده است، صبر به معنی پذیرش حکم خدا و نداشتن شکایت و اعتراض است که نوعی مبارزه با نفس و امیال و خواسته‌های زودگذر به شمار می‌رود. براساس حالات و شرایطی که انسان در آن قرار می‌گیرد، صبر به صورت‌های مختلف چه در شادی و چه در سختی ظهور و بروز می‌یابد. همچنین صبر جنبه‌های فردی و اجتماعی دارد. در همهٔ انواع صبر انسان مراتب و درجات متفاوتی از صبر را می‌تواند بروز دهد. نتایج و پیامدهای صبر به انسان در دستیابی به حیات معنوی یاری می‌رساند و او را صبورتر می‌سازد.

در تحقیقات روانشناسی نیز یکی از روش‌ها برای رسیدن به آرامش درون، «صبر» است که ارزش‌ها و پیامدهای مثبت آن در زندگی انسان امروز موضوع تحقیقات روانشناسان در این حوزه قرار گرفته است. صبر، نقش مؤثری در تأمین بهداشت روان دارد و احساس رضایت و پذیرش را در افراد افزایش می‌دهد و از آسیب‌های روانی پیشگیری می‌نماید. مقابله با فشار روانی، موفقیت در زندگی، تسلط بر رفتار و حفظ تعادل روحی و مقابله با اضطراب و افسردگی از کاربردهای صبر در زندگی انسان به شمار می‌روند.

در تطبیق و مقایسهٔ مفهوم صبر در متون عرفانی و روانشناسی این نتیجه حاصل می‌شود که برخی تعاریف و تعابیر عرفا دربارهٔ صبر با مفاهیم این موضوع در حوزهٔ روانشناسی مثبت‌گرا نزدیکی و پیوند می‌یابد. انواع صبر در نظر عرفا با مفاهیم خودگردانی، مقابله و سرسختی در روانشناسی اشتراکاتی دارد و از جهاتی نیز با آن متفاوت است. مفاهیم مشترک صبر در دو حوزهٔ ادبیات عرفانی و

روانشناسی برای نمونه در بخشی از ابیات دربردارندهٔ مفهوم صبر در مثنوی مولانا مشاهده می‌شود. آموزه‌های معنوی مولانا در موضوع صبر با مباحث مطرح در روانشناسی مثبت‌گرا یعنی به‌باشی و تاب‌آوری تطابق و هماهنگی دارد.

این نوع تحقیقات می‌تواند به روانشناسی در رسیدن به اهداف آن که آرامش درونی و بهداشت روانی است یاری رساند. متون عرفانی دربردارندهٔ راهکارهای عملی در حوزه‌های مختلف روانشناختی چه در سطح فردی (مانند خشنودی، رضایت از زندگی، تفسیر خوش‌بینانه از مرگ) و چه در سطح اجتماعی (مانند وحدت و انسجام اجتماعی، کاهش جرم و انحراف، نوع‌دوستی و کمک به دیگران و طبیعت‌دوستی) است. گفتنی است روانشناسی مثبت‌گرا دربارهٔ برخی از ثمرات معنوی صبر ازجمله گشایش در کارها یا برکت در زندگی، هنوز سخنی نگفته است. به نظر می‌رسد دانش روانشناسی در کشور ما می‌تواند با استفاده و رجوع به متون ادبی و عرفانی در زمینهٔ مسائل معنوی به ابزاری برای نمونه‌گیری و رسیدن به نتایج مفید دست یابد. این نوع تحقیقات زمینهٔ خوبی برای بومی‌کردن تحقیقات داخلی کشور فراهم خواهند آورد.

کتابنامه

قرآن کریم، ترجمهٔ محمدمهدی فولادوند.

اسپیلکا، برنارد و دیگران. (۱۳۹۰). *روانشناسی دین بر اساس رویکرد تجربی*. ترجمه محمد دهقانی. تهران: رشد.

افراسیاب‌پور، علی‌اکبر. (۱۳۹۰). *روانشناسی و عرفان*. تهران: خرمشهر.

امیری، حسین و دیگران. (۱۳۹۲). «مفهوم‌شناسی صبر در اسلام و معادل‌یابی آن در روانشناسی». *نشریهٔ معرفت*. س۲۲. ش۱۹۲. صص۱۵تا۳۰.

ایزدی طامه، احمد و دیگران. (۱۳۸۹). «مقایسهٔ تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی». *نشریهٔ دانش انتظامی*. س۱۱. ش۳. صص۱۸۲تا۲۰۷.

ایزدی طامه، احمد و همکاران. (۱۳۸۷). «صبر؛ مبانی نظری و کارکردهای روانی‌اجتماعی». *نشریهٔ مصباح*. ش۷۸. صص۱۰۳تا۱۳۰.

پروین، لارنس و اولیور جان. (۱۳۸۱). *شخصیت، نظریه و پژوهش*. ترجمهٔ محمدجعفر جوادی و پروین کدیور. تهران: آییژ.

تبرایی، رامین و دیگران. (۱۳۸۷). «بررسی سهم تأثیر جهت‌گیری مذهبی بر سلامت روان در مقایسه با عوامل جمعیت‌شناختی». *نشریهٔ روانشناسی و دین*. س۱. ش۳. صص۳۷تا۶۲.

حسین‌ثابت، فریده. (۱۳۸۷). «اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب افسردگی و شادکامی». *نشریهٔ مطالعات اسلام و روانشناسی*. ش۲. صص۷۹تا۹٤.

حسین‌ثابت، فریده. (۱۳۹۱). «مبانی دینی و تحلیل روان‌شناختی صبر با تکیه بر آیات قرآن کریم». *نشریهٔ سراج منیر*. س۲. ش۸. صص۵تا۱۱۳.

حق‌رنجبر، فرخ و دیگران. (۱۳۹۰). «تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی». *نشریهٔ سلامت و روانشناسی*. س۱. ش۱. صص۱۷۷تا۱۸۷.

خدارحیمی، سیامک. (۱۳۷٤). *مفهوم سلامت روان‌شناختی*. تهران: جاویدان خرد.

خدایاری‌فرد، محمد و دیگران. (۱۳۷۹). «آماده‌سازی مقیاس نگرش مذهبی دانشجویان». *نشریهٔ روانشناسی*. ش٤.صص۲٦۸تا۲۸۵.

خوشحال دستجردی، طاهره. (۱۳۸۳). «نقش صبر در تکامل روحی انسان از دیدگاه عرفا». *نشریهٔ زبان و ادب فارسی دانشگاه سیستان و بلوچستان*. س۲. صص ٦۳تا ۸٦.

خوشحال دستجردی، طاهره. (۱۳۸٤). *بازتاب مفهوم قرآنی صبر در ادبیات عرفانی از قرن پنجم تا پایان قرن هفتم*. اصفهان: دانشگاه اصفهان.

دهباشی، مهدی و میرباقری‌فرد، سیدعلی‌اصغر. (۱۳۸۸). *تاریخ تصوف (۱)*. تهران: سمت.

رزم‌زن، زینب. (۱۳۹۰). بررسی رابطهٔ مؤلفه‌های صبر و تاب‌آوری با تعالی معنوی در دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامهٔ کارشناسی. دانشگاه شیراز. دانشکدهٔ علوم تربیتی و روانشناسی.

ریان، ام. جی. (۱۳۸۸). *قدرت صبر*. ترجمهٔ افسانه محمدی. تهران: جیحون.

زمانی، کریم. (۱۳۹٤). شرح جامع مثنوی دفتر دوم. تهران: اطلاعات.

سارافینو، ادوارد پی. (۱۳۸٤). *روانشناسی سلامت*. ترجمهٔ علی احمدی ابهری و دیگران. تهران: رشد.

سرتیپی، زهرا و دیگران. (۱۳۹۵). «کارآمدی آموزش صبر بر اساس مؤلفهٔ صبر در الگوی اسلامی شادکامی بر بهباشی روانشناختی زنان خانه‌دار». *نشریهٔ روانشناسی اسلامی*. ش٤. صص٤٥تا٦٩.

سهروردی، شهاب‌الدین ابوحفص عمر. (۱۳۷٤). *عوارف‌المعارف*. ترجمهٔ ابومنصور بن عبدالمؤمن اصفهانی. به اهتمام قاسم انصاری. تهران: علمی فرهنگی.

شکوفه‌فرد، شایسته و خرمائی، فرهاد. (۱۳۹۱). «صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان». *نشریهٔ روانشناسی و دین*. س۵. ش۲. صص ۹۹تا۱۱۲.

صفورایی پاریزی، محمدمهدی. (۱۳۸۹). نقش فضیلت اخلاقی صبر در بهداشت روان. *نشریهٔ راه تربیت*. ش۱۱. صص۱۱۷تا۱۳٤.

عطار، فریدالدین محمد. (۱۳٤٦). *تذکره الاولیا*. تصحیح محمد استعلامی. تهران: زوار.

غباری بناب، باقر و محمد خدایاری‌فرد. (۱۳۷۹). «رابطهٔ توکل به خدا، اضطراب، صبر و امیدواری در شرایط ناگوار». *همایش بین‌المللی دین و سلامت روان*. معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. صص٤٦تا٥٨.

غزّالی، محمد. (۱۳۷۱). *کیمیای سعادت*. به کوشش حسین خدیوجم. تهران: علمی فرهنگی.

غضنفری، فیروزه و دیگران. (۱۳۹۵). «بررسی کارآمدی آموزش صبر بر سخت‌رویی روانشناختی». *نشریهٔ روانشناسی و دین*. ش۳۵. صص۸۹تا۱۰٦.

فراهیدی، خلیل‌بن احمد. (۱٤۱۰ق.). *العین*. تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی. قم: دارالهجره.

قشیری، عبدالکریم بن هوازن. (۱۳۸۵). *ترجمهٔ رسالهٔ قشیریه*. ترجمهٔ ابوعلی حسن بن احمد عثمانی. به تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر. تهران: علمی و فرهنگی.

قشیری، عبدالکریم بن هوازن. (۱٤۲۵ق.). *لطایف الاشارات*. ج۳. قاهره: بی‌جا.

قمری، محمد. (۱۳۸۹). «بررسی رابطه دین‌داری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تأهل». *نشریهٔ روانشناسی و دین*. س۳. ش۲. صص۷۵تا۹۱.

کاشانی، عزالدین محمود. (۱۳۸۱). *مصباح‌الهدایه و مفتاح‌الکفایه*. به تصحیح جلال‌الدین همایی. تهران: هما.

کاشانی، عزالدین محمود. (۱۳۸۲). *مصباح‌الهدایه و مفتاح‌الکفایه*. به تصحیح عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی. تهران: زوار.

کلابادی، ابوبکر محمد. (۱۳۷۱). *متن و ترجمهٔ کتاب التعرف*. به کوشش محمدجواد شریعت. تهران: اساطیر.

مستملی بخاری، اسماعیل ابن‌محمد. (۱۳٦۵). *شرح التعرف لمذهب التصوف*. به کوشش محمد روشن. تهران: اساطیر.

ملتفت، قوام و محمد خیر. (۱۳۹۱). «رابطه بین ادراک دانش‌آموزان از سبک رفتاری معلمان با بهزیستی روانشناختی در آنها». *نشریهٔ علوم رفتاری*. س٦. ش۳. صص۱۷تا۱۸.

منور، محمد. (۱۳۱۳). *اسرارالتوحید*. تصحیح احمد بهمنیار. تهران: چاپ فردین.

مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی. (۱۳۹٦). *مثنوی معنوی*. به تصحیح محمدعلی موحد. چاپ دوم. تهران: هرمس و فرهنگستان زبان و ادب فارسی.

میبدی، ابوالفضل رشیدالدین. (۱۳۷۱). *کشف‌الاسرار و عده‌الابرار*. به اهتمام علی‌اصغر حکمت. چ۵. تهران: امیرکبیر.

میرمهدی، سیدرضا؛ صفاری‌نیا، مجید و شریفی، احسان. (۱۳۹۵). *معنویت درمانی و رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر*. تهران: آوای نور.

نجم رازی، عبدالله. (۱۳۵۳). *مرصادالعباد من المبدأ إلی المعاد*. به اهتمام محمد امین ریاحی. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

نوری، نجیب‌الله. (۱۳۸۷). «بررسی پایه‌های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن». *نشریهٔ روانشناسی و دین*. ش٤. صص۱٤۳تا۱٦۸.

وست، ویلیام. (۱۳۹۳). *روان‌درمانی و معنویت*. ترجمه دکتر شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن. تهران: رشد.

هجویری، علی بن عثمان. (۱۳۳٦). *کشف‌المحجوب*. از روی نسخهٔ تصحیح ژوکوفسکی. تهران: امیرکبیر.

هجویری، علی بن عثمان. (۱۳۸٦). *کشف‌المحجوب*. به تصحیح دکتر محمود عابدی. چ۳. تهران: سروش.

یوسفی، فریده و زهرا مرحمتی. (۱۳۹٤). «بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روانشناختی». *نشریهٔ پژوهش‌های اخلاقی*. ش۲۲. صص۱۳۵تا۱۵۸.

Baumeister, F,. Vohs, D., and Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. Association for Psychological Science, 16 (6), 351-355

Campton, W. C. Smith, M. L. Cornish, K. A. & Qualls, D. L. (1996). Factor structur of mental health measures. Journal of personality and Social, Psychology, 71, 406-413.

Fountoulakis, K, N, et al,. (2008). Late-Life depression, religiosity, cerebral vascular disease. Cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: Interpreting the data, Medical hypotheses, v. 70, : 493-496.

Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children, and adolescents. Social indicators research, 66:3-33.

Kobasa, S.C, et al, 1982, Personality and Exercises Buffers in the Stress Illness Relationship, Journal of Behavioral Medicin, v. 5, p. 391-404. Theory and applications. New York: The Guilford press.

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984), Stress, Appraisal, and Coping, New York, Springer.

Logue, A. W. (1988). Research on self-control: An integrating framework. Behavioral and Brain Sciences, 11 (4), 665-679.

Maddi, S. R, 1999, Comments on trends in hardiness research and theorizing, Consulting Psychology Journal: Practice and Research, v. 51, p. 67-71.

Piedmont, Ralph L. (2007). Research in the Social Scientic Study of Religion, Leiden boston, Loyola College, Maryland, BRILL.

Ryan, r.m, deci, e, l. (2001). on happiness and human potentional: a review of research on hedonic and eudaimonnic well being. Annual review of psychology, 52 (1), 141-166.

Ryff C.D. (1995). pspsychological well-being in adult life. Current directions in psychological scince, newyork: sage.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14

Stellman, Jeanne Mager. (1998). Encyclopaedia of Occupational Health and Safety, Geneva, International Labour Organization.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72, 271–322.